

## **Антистресс. Эффективные упражнения.**

Мы живем в динамичном, стремительном мире, который нестабильный, хаотичный и сумбурный, где много часто меняющейся информации, часто меняющихся событий. Нашу жизнь наполняют постоянные стрессы. В настоящее время термин "стресс" употребляется слишком часто. О нем так много говорят, что уже никто о нем не думает как о проблеме. Для современного человека понятие сильного нервного напряжения стало чем-то обыденным.

Незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление. Чрезмерно частые, либо слишком сильные стрессы могут истощить адаптационную систему организма, что в свою очередь вполне может стать причиной психосоматических заболеваний.

Активная защита от стресса: сменить сферу деятельности и найти что-либо более подходящее для душевной гармонии, способствующее улучшению состояния здоровья (музыка, спорт, коллекционирование и т.д.).

Наиболее же действенной считается активная релаксация (расслабление), с её помощью повышается природная адаптация человеческого организма, как психическая, так и физическая. Доказано, что использование релаксационного дыхания и мышечного расслабления ведет к повышению адаптационных способностей организма.

**Человек, каждодневно выполняющий ниже перечисленные действия, реагирует на меняющиеся события жизни более спокойно, гибко, адекватно.**

**Выполняйте эти упражнения каждый день в одно и то же время, например, перед сном. Время выполнения 15 минут.**

**На первой неделе выполняйте только дыхательную гимнастику. На второй, и, последующих, добавьте к дыхательной гимнастике упражнения на расслабления.**

### **Дыхательная гимнастика**

1. Лечь на твёрдую поверхность (или сесть), занять удобное положение тела
2. Закройте глаза или выберите перед собой неподвижную точку и остановите на ней свой взгляд, веки сами опустятся.
3. Сделайте три глубоких вдоха и медленных спокойных выдоха.
4. Мысленно постарайтесь почувствовать всё свое тело целиком. Отметьте места, где сохраняется напряжение, и постарайтесь снизить его до минимума, заняв удобное положение тела.
5. Дышите своим привычным спокойным дыханием.
6. Теперь делая вдох и выдох, мысленно представьте, как воздух движется внутри вас - поступает через нос и проходит по дыхательным путям, наполняя лёгкие. Лёгкие наполняются воздухом, живот поднимается. При выдохе живот опускается, и воздух движется в обратном направлении и выдыхается через нос. Мысленно отследите несколько таких вдохов и выдохов.
7. Теперь сосредоточьте своё внимание на кончике носа. При вдохе и выдохе можно почувствовать лёгкое щекотание в носу. Сосредоточьте на этом своё внимание. Сделайте несколько вдохов и выдохов.
8. Дышите своим привычным спокойным дыханием.
9. Одну руку положите на живот, другую – на грудь. Подышим животом. При вдохе – живот поднимается, при выдохе – втягивается. Рука, что на животе двигается вместе с ним, рука, что на груди – лежит неподвижно. Сделайте несколько вдохов и выдохов (не более 7-ми).
10. Дышите своим привычным спокойным дыханием.
11. Мысленно постарайтесь почувствовать всё свое тело целиком. Если есть места, где сохраняется напряжение, то постарайтесь его снизить. Просто спокойно полежите.

## 12. Выход.

- С закрытыми глазами вспомните, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.
- Откройте глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.
- Медленно привстать и сесть на присядки.
- Медленно встать.

## Расслабление

1. Повторить комплекс « Дыхательная гимнастика».
2. Мысленно постарайтесь почувствовать всё свое тело целиком. Если есть места, где сохраняется напряжение, то постарайтесь снизить. Просто спокойно полежите.
3. Переведите внимание на пальцы ног, теперь на пятки, почувствуйте свои колени, бедра, таз. Почувствуйте, как ноги соприкасаются с креслом (диваном) и как кресло как будто поддерживает вас. Переведите внимание на живот, грудь. Если в теле где-то сохраняется напряжение, то постарайтесь максимально его снизить. Почувствуйте мышцы спины, как спина соприкасается с креслом (диваном), как кресло как бы поддерживает вас. Переведите внимание на пальцы рук, локти, плечи. Почувствуйте мышцы шеи. Чтобы было удобнее, можно повернуть голову на бок.

Переведите внимание на подбородок, губы, щеки, нос, глаза, лоб. Почувствуйте макушку головы.

4. Теперь дышите своим привычным спокойным дыханием, и просто сосредоточьтесь на нём свое внимание

5. Сейчас мы сделаем путешествие в обратном направлении от головы до ног. Снова переведите своё внимание на макушку головы, лоб, глаза, нос, щеки, губы, подбородок. Почувствуйте мышцы шеи, плечи, локти, пальцы рук. Почувствуйте мышцы спины, как спина соприкасается с креслом (диваном). Переведите своё внимание на грудь, живот – обратите внимание, как он поднимается и втягивается при вдохе и выдохе. Переведите внимание на таз, бедра, колени, почувствуйте, как ноги соприкасаются с креслом (диваном). Почувствуйте пятки, пальцы ног.

6. Теперь дышите своим привычным спокойным дыханием и просто сосредоточьтесь на нём свое внимание.

7. Сейчас постарайтесь ощутить всё своё тело целиком. Отметьте те участки тела, которые вы чувствуете хорошо и те, которые не чувствуете. Отметьте участки тела, где сохраняется напряжение. Если такие есть, постарайтесь их максимально расслабить. Отметьте такие участки тела, в которых есть тепло и участки тела, которые прохладные.

## 8. Выход.

- С закрытыми глазами вспомните, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.
- Откройте глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.
- Медленно привстать и сесть на присядки.
- Медленно встать.